



朝晩は過ごしやすく感じられるようになりました。

夏の疲れは出ていらっしゃるいませんか？急に涼しくなる初秋に夏の疲れが出はじめ、頭痛や疲労感などの不調が現れることを、近年では「秋バテ」と呼ぶそうです。季節の変わり目は体調を崩しやすいので「普段と違うな」「ちょっと体の具合が変だな」と感じたら、すぐにグリーンのスタッフに相談してくださいね！

『秋バテ』にご注意！
夏が過ぎても油断は禁物です。

夏の暑さがやわらぎ、ようやく夏バテとおさらばできると思いきや、なぜか疲れが抜けない…。そんな症状があったら「秋バテ」かもしれません。

「秋バテ」とは夏の疲れがたまって体力を消耗し、自律神経の乱れや血の巡りが悪くなって起こるものです。食欲不振や寝不足、めまい、立ちくらみ等の症状となってあらわれます。暑い夏に冷たいモノを取りすぎたことによる全身の冷えも原因のひとつとされています。

さらば「秋バテ」！
元気に過ごすための秋バテ対策☆

「秋バテ」の解消には、

生活習慣を見直し徐々に夏型の生活シフトしていくことが必要です。

【食事】

食欲不振になると、食事を抜いたり簡単なもので済ませたりしがちですが、できるだけ1日3食、決まった時間に摂取しましょう。胃腸を刺激する冷たい食べ物は虚力避けましょう。

冷え性改善につながる栄養素

- ・ビタミンE（うなぎ、たらこ、さつまいも、ほうれん草、落花生）
- ・ビタミンC（モロヘイヤ、ブロッコリー、ほうれん草、いちご、グレープフルーツ）
- ・ビタミンB1（豚肉、うなぎ、レバー）
- ・ビタミンB2（納豆、うなぎ、レバー）

【室温調節】

徐々にエアコン離れを心がけて。設定温度は27～28℃、冷風が直に当たらないよう風向きを調節しましょう。

【入浴】

冷房で硬直した筋肉を和らげる効果があります。体内に溜まった老廃物の排出を促進する効果もあります。脱水症状には注意が必要ですので前後にコップ1杯程度の水分補給を。

【運動】

真夏は外出を控えることが増え、歩く頻度が減る傾向にあります。汗をかかず体温調節の機能が鈍くなると秋バテの一因に。早朝や夕刻、わずかな時間でも散歩や体操を習慣にしましょう。

【睡眠】

残暑で眠りにつけない日はエアコンは低めの温度でタイマーをかけましょう。

扇風機は直接風が当たったままだと体温が奪われるため首振りモードで。

秋口は寒暖差が激しくなるため、腹部を中心にタオルケットや布団をかけましょう。

こんな症状が出てきたら「秋バテ」ご用心！

秋バテチェックシート

3つ以上あてはまるあなたは、すでに秋バテかも？

- 1 肩こりや、頭痛がある
- 2 体がだるく、疲れやすい
- 3 頭がぼんやりとする
- 4 朝スッキリおきれない
- 5 食欲がない
- 6 胸やけや、胃もたれがある
- 7 不眠気味で、なかなか眠れない
- 8 めまいや立ちくらみがする

訪問スナップ♪

※写真はご本人の許可を得て掲載しています。



『巻き紙アート。超大作完成!』 (桐生・I様)

昨年夏に第1作を完成後、ご自身のペースで少しずつ続けてきました。ちよっぴり活動休止期間もはさみながら…ととても立派な第2作が満を持して放たれました!!

※巻き紙アート
細長く切った色画用紙をくるくる丸めて、台紙に貼り付けていきます。巻き加減によって作品の雰囲気が変わります。I様はしっかりめに巻いてあるので色味がくっきりして鮮やかな仕上がりですね。



「家族からのありがとう」 (前橋・N様)

7月に91歳のお誕生日を迎えられました。誕生日の思い出話に花が咲き…米寿のお祝いにご家族から送られた感謝状を見せてくださいました。文章は息子さんが中心となって考えてくれたそうです。心が温まるエピソードにスタッフ一同、ハッピーをおすそ分けしていただきました☆文頭がお名前になってしまうため、全てをお見せできないのが残念です…



「仲良しのお友達へ」(前橋・S様)

コツコツ作品作りに励んでおられます。ご友人にも好評でせっせと作ってプレゼント中。ちりめん生地がとても上品です。花びらはぷっくりしていて、どのお花も可愛いですね。手芸キットは大作はもちろんですが、気軽に取り組める小さめサイズも多数ご用意しています。ご興味ある方、気分転換にいかがですか？



前橋市内はもちろん、桐生、みどり、伊勢崎、高崎まで元気に訪問中！

ご相談受付中！お気軽にお問い合わせください。

訪問看護ステーショングリーン
〒371-0221 前橋市樋越町 907

Tel: 027-212-9362 Fax: 027-212-9348 (担当: 石川)